



Brincadeiras ativas dos 2 aos 3 anos



As crianças ativas são mais saudáveis, mais fortes, mais sociáveis e mais confiantes. Para as crianças, a melhor forma de fazer atividade física é brincar!

As crianças precisam de oportunidades diárias e constantes para fazer aquilo que melhor sabem: movimentar-se livremente, brincar e explorar. Garanta à sua criança o tempo, o espaço e a segurança necessária para brincar.

Incentive-a a brincar, participe nas suas brincadeiras, elogie as suas conquistas e anime-a quando algumas atividades não correrem tão bem. Não se esqueça que o seu **exemplo** vale mais do que aquilo que diz. Seja também um bom exemplo de vida ativa e saudável.

PARQUES. Os parques são muito apreciados pelas crianças de 2 anos. Agora que ela já tem alguma autonomia, vai querer subir e descer os escorregas, passar horas no baloiço, atravessar pontes, entre tantas outras atividades que já é capaz de fazer. Esteja sempre por perto para ajudá-la nestas aventuras. Nesta fase, elas ainda não devem ser deixadas sozinhas em escadas ou lugares altos.



PRAIAS E JARDINS. Estar ao ar livre contribui para uma vida ativa e para a saúde e o bem-estar das crianças. Leve a sua criança a brincar na praia ou num jardim. Ela vai adorar esta liberdade. Tenha sempre consigo brinquedos como bolas, baldes e pás

JOGOS TRADICIONAIS. Comece a apresentar à sua criança as delícias dos jogos tradicionais. Faça adaptações para que ela consiga participar e não espere que cumpra as regras nesta etapa.

Escondidas: Esconda-se ou faça desaparecer um peluche para que a criança procure. Depois, proponha que seja ela a esconder-se.

Apanhada: Corra devagar e desafie a sua criança a alcança-lo (a). Em seguida, corra atrás dela a dizer que vai apanhá-la.

Siga o líder: Faça gestos, movimentos com os braços e as pernas, rebole pelo chão e imite animais. Desafie a sua criança a fazer o mesmo.

“Stop”: Coloque uma música e comecem a correr à volta da mesa ou a dançar. Pare a música e ensine a criança a parar sempre que a música deixar de tocar. Pode começar por dizer em voz alta “pare” ou “stop” quando desligar a música.

(continua) ...>

BOWLING. Improvise um jogo de bowling com garrafas de plástico e uma bola de praia.

BOLA AO CESTO. Brinquem a acertar uma bola num cesto ou num balde a uma distância cada vez maior.

PERCURSO DE OBSTÁCULOS. Crie um percurso com obstáculos dentro ou fora de casa para que a criança tenha que correr, saltar um pedaço de papel ou uma folha, contornar um móvel ou árvore, passar por baixo de uma cadeira ou por dentro de um túnel, rebolar sobre um colchão ou sobre a relva. Para ser mais emocionante, pode até fingir que os obstáculos são animais ferozes, rios, etc.

ATRAVessar O RIO. Coloque grandes círculos ou quadrados de papel no chão e diga à criança que são pedras que vocês precisam de pisar para passar de um lado a outro do rio. Atravesse o rio sobre as pedras e depois incentive-a a fazer o mesmo. No início ela vai ter dificuldade de compreender a brincadeira e vai pisar o chão. Mas com o tempo aprenderá.

BRINQUEDOS. Carros, carrinhos de boneca, brinquedos que imitem a vida dos adultos, como cozinhas ou carrinhos de compras, bolas, baús ou caixas para colocar e tirar brinquedos, bonecas, cavalos de pau, baldes, pás, entre tantos outros.

BOLAS E BOLINHAS. As brincadeiras com bola e bolinhas de sabão são sempre muito divertidas!

TRICICLOS. Ainda não é suposto que a criança saiba pedalar nesta fase, mas ela vai adorar passear num triciclo com o impulso dos pés. Esteja sempre muito próximo (a) da criança para a proteger das quedas. Alguns triciclos viram-se facilmente para trás.

CANÇÕES. As canções, rimas e lengalengas com movimentos para a criança imitar proporcionam momentos de muita diversão: “De olhos vermelhos, de pelo branquinho...” / “Lá vai uma, lá vão duas, três pombinhas a voar...” / “Atirei o pau ao gato...” / “O balão do João sobe, sobe pelo ar...”

Cantem, dancem e divirtam-se.

INSTRUMENTOS MUSICAIS. Experimentem fazer os vossos próprios instrumentos musicais: um tambor com uma caixa vazia, um pau de chuva com um rolo de papel de cozinha e um punhado de arroz, ou um chocalho com uma caixinha vazia e arroz. Toquem e dancem.

TAREFAS DE CASA. Envolver a criança nas tarefas de casa, como retirar as roupas de um cesto para colocar na máquina, fazer as camas, rasgar folhas de alface para uma salada, estender a roupa, entre outras. Deixe-a brincar com objetos, como colheres de pau, molas, jornais, chapéus, ou outros pelos quais ela demonstre interesse, desde que sejam seguros. Conversem ou cantem enquanto “trabalham”.

Dica...

Ao brincar com a sua criança, respeite o seu ritmo e aquilo que ela quer fazer em cada momento.

Nesta etapa as crianças ainda se cansam facilmente. Por vezes, a criança quer apenas brincar sozinha ou observar o que os adultos fazem e isso é também muito importante para o seu desenvolvimento.

Siga as suas pistas!